

# フィリピン ボホール州での食育

Report

## ボホール州での食育授業

昨年9月、ゼミ生3人で、フィリピン ボホール州タグビララン市の小学校2・3年生に、食の授業をさせていただきました。

フィリピンでは、米飯中心の食生活で、日本人の約3倍の米飯を少量の塩辛いおかずと一緒に食べる習慣があります。野菜を食べようという意識はあまりなく、食の授業の前に児童のお弁当を見せてもらうと、大量のご飯にソーセージや卵など少量のおかず一品だけが添えられたものが多く、野菜が入っているのは、クラスに1名程度と非常に少ない状況でした。栄養バランスの偏りや、野菜摂取の少なさは、将来の生活習慣病につながりやすいことが心配されています。

そこで2年生には「バランスの良い食事」、3年生には「野菜摂取」をテーマとした2種類の授業を行うことにしました。この内容は国の教育指針にも合致しています。経済的な理由などで今すぐの実行は難しくても、成人し自分で食事を用意するようになった時思い出せるよう、印象的で心に残る授業を目指しました。



教材作成は、栄養教育の講義で一度お世話になった姫路地域活動栄養士会食育グループ「キャロッピー」の皆様にごサポートを依頼しました。直々に大学で絵本づくりを指導していただき、素晴らしい教材を作ることができました。

当日の授業は、体を動かしたり声に出してみたりと児童のアクティビティを高める工夫をしたところ、大変積極的に授業に参加してくれました。試行錯誤を繰り返した教材を使ったことでバランスの良い食事や野菜の働きについて興味と理解を示してくれたようでした。

フィリピンで食の授業ができたことは、一生忘れない貴重な経験となりました。出国時台風や地震でトラブルはあったものの現地の方は、とても温かく親切で心温まる交流が実現しました。国内外での素晴らしい先生方との出会いにより、学ぶこともたくさんありました。将来管理栄養士になった時、活かせるよう日々精進していきたいと思っています。



食環境栄養課程 落合なるみ  
4年生 是兼 有葵  
新屋 奈美



▲大型絵本「フィリピンのやさしい」

食環境栄養課程教授

永井成美 (食物専攻32期)

「永井先生、一度ボホールに来られませんか」誘ってくれたのは、私が修士論文の指導をした高木絢加さんでした。昨年3月、私は卒業後にフィリピン共和国ボホール州の保健省でJICA隊員(栄養士)として働く彼女のもとを訪ねました。高木さんは、子どもの低栄養問題解決のために、学校給食や健康の授業に注目していました。

### ■ボホールを訪問して

州知事のオフィスを始めとして教育省、小学校長会、さらに数日間かけて山の中から島まで10か所の学校を訪ねました。給食や学校菜園、身体測定や健康の授業の様子を視察し、意見交換の場では日本の食育や学校給食を紹介しました。

ボホールでは、学校給食の対象は低栄養の児童だけで年間120日が上限でした。食費は1食32円、調理は保護者が行っており熱源は主に薪でした。コールドチェーンが未発達なので牛乳は出せません。野菜も比較的高価で、モリンガという自生する樹木の葉が食材として奨励されていました。

厳しい経済状況の中でも、ボホールの人達は陽気で親切、温かいおもてなしの心が日本人と似ていると感じました。学生にとって良い経験ができると思った私は、再訪問をお願いして学生による食の授業が実現することになったのです。とはいえ道のりは順調ではなく、のんびりした時間感覚のために、直前まで日程が確定しなかったり、約束事が忘れられることもありました。

### ■同窓生の絆

研究室から初となった海外での食育は、学生の手記にあるように成功裏に終えることができました。何よりも嬉しかったのは、指導した後輩の誘いによって、私も学生も今後の人生にとって代え難い貴重な体験ができたことです。また、学生達の大先輩にあたる、ゆりのき会の方々には教材作りを助けて頂き、同

窓ならではの強い絆を改めて感じることでとなりました。今後もこの絆を糧にフィリピンでの食育支援を続けていきたいと思います。

※モリンガはワサビノキ科の落葉小高木で、葉と花は枝と同様に香味野菜として食べる。

